

TI SENTI SPESSO SENZA ENERGIA? SCOPRI LE CAUSE E COME INTERVENIRE PER RITROVARE LO SPRINT

Se hai un'alimentazione squilibrata attenta ai cali di ferro, se dormi

male affidati alle tisane. Il lavoro ti stressa? Ci sono i fiori di Bach

Marco Sgro

Genova, febbraio

Se ti senti tutto il giorno senza energia e affronti con fatica le attività quotidiane, allora bisogna correre ai ripari. «Essere sempre stanchi, svogliati, affaticati rende la vita difficile», spiega il dottore Giuliano Lo Pinto direttore sanitario dell'ospedale Galliera di Genova.

Indaga sull'origine del problema

Occorre capire le cause che portano a questa spossatezza e intervenire in modo mirato.

● **MANGI MALE** Ti mancano le energie già di prima mattina e non riesci a sostenere l'attività fisica.

Le cause possibili: carenza di ferro, ipoglicemia, dieta dimagrante.

Le soluzioni: contro l'anemia fai il pieno di ferro (fegato, gamberi, ostriche, lenticchie, ceci, uova), evita di bere il tè alla fine del pasto poiché impedisce l'assimilazione del ferro.

● **DORMI POCO** Hai problemi ad addormentarti la

sera? Ti svegli nel bel mezzo della notte e non riesci a riaddormentarti?

Le cause possibili: l'irregolarità dei ritmi circadiani (veglia diurna e riposo notturno) influenza tutto il corpo per esempio la pressione arteriosa, la resistenza alla fatica, il tono muscolare, la temperatura corporea, la frequenza cardiaca, il funzionamento renale.

Le soluzioni: «Innanzitutto è importante regolarizzare il sonno andando a letto e alzandosi a ore fisse ogni giorno, se possibile anche durante



la fine settimana. Un altro aiuto arriva dallo sport da praticare la mattina», spiega l'esperto. La sera invece scegli attività più soft come leggere o meditare. Ricordati di tenere i dispositivi elettronici (tablet, cellulari, tv) spenti. Infine bevi una tisana alla valeriana, passiflora ed escopolia.

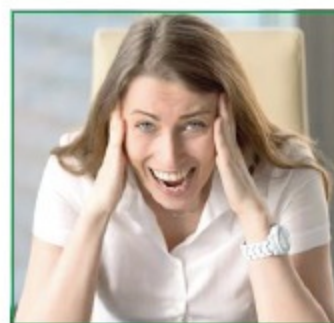
● **STRESS DA LAVORO** Continui risvegli notturni, pensieri insistenti che ti inseguono giorno e notte. Faticosi ad addormentarti?

Le cause possibili: sovraccarico di lavoro. «Sei milioni di italiani soffrono di stress da lavoro, manifestando disturbi come ansia, insonnia, dolori muscolari, spossatezza» aggiunge il medico.



RINFORZA LE DIFESE

Due ragazze saltano piene di vitalità. Per non sentirsi sempre stanchi è importante anche mantenere alte le difese immunitarie. Quando sono basse, infatti, ci rendono più deboli e suscettibili alle infezioni, malattie scatenate da agenti infettivi quali batteri, virus, funghi e parassiti. Tra i rimedi naturali c'è l'echinacea che aiuta ad alzarle.



Le soluzioni Alcune volte è necessario un supporto di un terapeuta, ma solitamente è sufficiente ricorrere a semplici rimedi naturali come i fiori di Bach in gocce o granuli (da prendere sempre sotto il consiglio dello specialista). Anche l'aromaterapia aiuta: 2 gocce di menta piperita sotto la lingua mattina e sera.

● **SE QUALCOSA TI TURBA** Una brutta notizia ti sta agitando?

Le cause possibili: stanchezza psichica, ansia.

Le soluzioni: per prima cosa, se questo stato d'animo



si protrae per mesi è necessario un aiuto psicologico. Se la condizione è momentanea, assumi kalium phosphoricum 15 ch, un granulo mattina e sera per un mese. Anche il manganese è essenziale per il funzionamento del cervello e per trattare disturbi nervosi. Si infine all'iperico un antidepressivo naturale.

Riattivare la circolazione e danno benessere a tutto il corpo

CON I MASSAGGI RITROVI LA CARICA

Dall'Oriente arrivano trattamenti che permettono di ritrovare l'energia e il benessere psicofisico.

✓ **LO SHIATSU:** fatto di pressioni eseguite sia con i palmi delle mani, le dita e le nocche, sia con i gomiti, le ginocchia ed i piedi, ha l'obiettivo di sbloccare e riequilibrare l'energia interna. Nel nostro organismo ci sono dei canali in cui fluisce l'energia vitale, ma a volte questa si blocca, per problemi fisici o psicologici creando uno squilibrio che deve essere bilanciato.

✓ **IL TUI NA:** si pratica con un insieme di metodi di massaggio e di mobilizzazioni articolari (spingere, premere, sfregare, picchiare, pinzettare, scuotere, vibrare,



impastare). Queste diverse sollecitazioni provocano una stimolazione dei canali energetici, regolando Yin e Yang, cioè i due stati dell'energia strettamente interdipendenti considerati nella medicina cinese

come riferimenti assoluti per la cura e il benessere della persona e garantendo la circolazione del "Qi", l'energia vitale-interna del corpo. Questo massaggio cinese rilassa i muscoli, migliora la salute di ossa e giunture, apporta benefici al sistema cardiovascolare e al sistema linfatico, elimina lo stress, agisce positivamente sul sistema nervoso, evita il peggioramento o il prolungarsi di stati di ansia

IN PILLOLE

MENOPAUSA, SÌ A PESCE, SPEZIE E VERDURE

Verdure a foglia larga, cereali integrali, pesce e anche spezie, prima fra tutte la curcuma. Sono questi alcuni elementi essenziali della dieta che dovrebbero seguire le donne in menopausa per avere ossa più forti e abbattere il rischio di fratture. Il consiglio arriva da un nuovo studio statunitense dello Ohio State University pubblicato sul *Journal of Bone and Mineral Research*.



IL FREDDO AUMENTA IL RISCHIO D'INFARTO

I cardiologi svedesi lanciano l'allarme: il freddo può contribuire a provocare l'infarto nelle persone i cui vasi non sono in salute. La vasocostrizione può causare la rottura delle placche aterosclerotiche. Una recente indagine condotta su oltre 274.000 pazienti con problemi cardiovascolari seguiti nell'arco di 16 anni, pubblicata su *Jama*, ha dimostrato quando la temperatura va al di sotto di 0°C il numero di infarti cresce.

DOLORE CRONICO PER 13 MILIONI DI ITALIANI

Il dolore cronico è riconosciuto come uno dei maggiori problemi mondiali di salute pubblica secondo l'Organizzazione Mondiale della Sanità. In Italia circa 13 milioni ne soffrono e circa un terzo dei malati non riceve ancora una terapia adeguata. Le persone colpite vivono in uno stato di sofferenza continua per almeno 7 anni e alcuni arrivano fino a 20 anni.

